

BERN

WIRTSCHAFTS- RAUM

In dieser Rubrik finden Sie Beiträge zu den Themen Wirtschaft und Gesellschaft, wenn immer möglich mit Bezug zur Region Bern.

Bleiben Sie auf dem Laufenden mit unserem vierteljährlich erscheinenden Newsletter. [Hier geht es zur Anmeldung.](#)

Alkoholfrei – Zeit für neue Erfahrungen

Es wird immer populärer, möglichst gesund zu leben. Und so erfährt der Dry January gerade grosse Resonanz. Das Blaue Kreuz bietet ein weiteres Programm, das einen gesunden Lebensstil fördert.

Bei jungen Menschen hat das Thema gesunde Ernährung, Sport und Self-Care – vorgelebt von unzähligen Influencerinnen auf den Social Media Plattformen – längst Einzug gehalten. Neu greift der Trend zu einem gesünderen Lebensstil vermehrt auch auf die älteren Generationen über. Krankenkassen fordern auf, mehr Sport zu treiben oder Stress zu reduzieren und Grossverteiler propagieren den Verzicht auf tierische Lebensmittel. Gesundheitsförderung ist ein Trend auf allen Kanälen.

Mit dem Dry January, einer Initiative aus England, welche die positiven Effekte eines alkoholfreien Lebensstils auf Körper und Gesundheit in den Mittelpunkt stellt, findet der Verzicht auf Alkohol auch in der Schweiz immer wie mehr Resonanz.

Dass die promillefreie Trinkkultur einem Kundenbedürfnis entspricht, hat auch die Wirtschaft erkannt. Der alkoholfreie Getränkemarkt wächst wie nie zuvor. Gin, Rum, Whiskey, Martini und alle damit zubereiteten Drinks gibt es mittlerweile als alkoholfreie Varianten. Die Palette an alkoholfreien Bieren ist in den letzten Jahren geradezu explodiert. Dies zeigt sich auch in den Absatzzahlen. So ist der alkoholfreie Biermarkt 2021/22 um 20,6 Prozent gewachsen. Ein Trend der sich sicher noch fortsetzen wird.

Der alkoholfreie Trend zielt jedoch nicht in erster Linie auf «Abstinenzler», sondern auf gesundheitsbewusste Erwachsene, welche sich und ihrem Körper eine Auszeit oder eine alkoholfreie Alternative gönnen wollen. Denn der Verzicht auf Alkohol wirkt wahre Wunder. Wer es ausprobiert profitiert von besserem Schlaf, reinerer Haut, Gewichtsverlust (Alkohol hat viele Kalorien), einem gestärkten Immunsystem, einer Entlastung von Leber, Magen und Darm und ganz allgemein von mehr Energie im Alltag. Wagen Sie Neues, bestellen Sie im Ausgang das nächste Mal einen alkoholfreien Mocktail. (pd)

GÖNN DIR



 **time:out**
Dein lohnender Verzicht

26.02.-08.04.2023
www.timeoutschweiz.ch

time:out – lohnender Verzicht

Mit dem Programm timeoutschweiz.ch bietet das Blaue Kreuz Gruppen und Einzelpersonen eine weitere Möglichkeit für einen lohnenden Verzicht. Reduzieren oder verzichten Sie auf Digitale Medien, Alkohol oder Tabakwaren, Zucker, Fleisch oder andere Lebensmittel, auf ihr Auto etc. und schaffen Sie damit Raum für Neues. Warten Sie nicht länger, melden Sie sich oder Ihr Team zur Challenge an: www.timeoutschweiz.ch.

